楽しく元気に暮らしたい
あなたの生活応援通信
春夏秋冬
Vol.29　6月号

あじさいの話



梅雨の時期を鮮やかに彩るアジサイ。その品種は日本で150種、ヨーロッパで改良された園芸品種は400～500種もあると言われていますが、主に見られるのは日本が原産の「ガクアジサイ」とガクアジサイを改良した鞠状の「西洋アジサイ」です。日毎に変わる微妙な色合いも魅力のアジサイ。近くの公園やお寺、森などにアジサイを探しに出かけてみてはいかがでしょう。

●アジサイの花はどこにある？

色鮮やかなアジサイの花。しかし花びらのように見える部分は「ガク」で、装飾花と呼ばれます。本来の花はガクアジサイの中心部分に集まっている5mmほどの小さな花。鞠のような形の西洋アジサイは本来の花を装飾花に変化させしまったので、結実する花をもちません。長い間咲いているイメージがあるアジサイですが、本来の花は短期間でしぼんでしまい、装飾花が色を変えつつ長期間楽しませてくれているのです。

●アジサイが青いワケ

アジサイの鮮やかな青い色。植物界では珍しい色ですが、実はアジサイがもともと持っている色素ではありません。日本の酸性の土壌では、土中に含まれるアルミニウムが溶け出し、アジサイの根から吸収されます。そのアルミニウムがアジサイの赤い色素と結びついて、青い色に変化させてしまうのです。ちなみに弱アルカリ性のヨーロッパの土壌では、花色がピンクになりやすいそうですよ。

●お寺にアジサイ

アジサイの名所というとお寺が多いですよね。どうしてでしょうか。お寺の儀式に欠かせない甘茶は、お釈迦様が誕生時に甘茶のお風呂に入ったという言い伝えがあるほど仏教とは切り離せない植物です。昔のお寺では薬草としても利用していました。その甘茶はアジサイの仲間で、見た目にはアジサイとほとんど変わりません。お寺でアジサイだと思って鑑賞しているのは、実は甘茶であることも多いのです。

●アジサイは嫌われ者

アジサイが外敵から身を守る最大の武器は毒です。葉・つぼみ・根に青酸ガスの元になる物質が含まれていて、その含有量は植物の中でも最も多いほど。動物はもちろん人間もうっかり口にすると中毒症状を起こすので注意が必要です。とくに料理に飾りとして添えられている場合は気をつけましょう。アジサイの葉を好むイメージがあるカタツムリも、実はアジサイが嫌いで食べることはないそうです。

緑に囲まれて暮らしたい
ガーデニングの達人

コリウスで夏の庭を演出

夏が近づくと植物が少なくなってきて花壇が寂しくなりますね。この時期おすすめなのが葉を鑑賞するコリウスです。品種が多く、葉の色や形もさまざまなコリウスで夏の庭を彩ってみませんか。

植えつけるときは根を崩さないよう注意します。夏の直射日光には弱いので、半日陰の場所を選びましょう。生長が早く、どんどん茎が伸びます。芽の先を摘み取る（ピンチする）とわき芽が出てこんもりとするので、好みに合わせて形を整えましょう。どの場所で切り取っても大丈夫で、切り取った茎を挿し木にすることもできます。また花芽を切り取ってしまうと、長い間美しい葉の色を楽しむことができます。肥料を与えすぎると変色してしまうことがあるので、元肥、追肥とも控えめにしてください。



何種類かを組み合わせて寄せ植えにしたり、ハンギングバスケットにしたり、トピアリー仕立てにしても素敵です。自分のセンスで美しく演出してみてくださいね。

100歳健康法

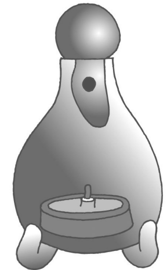
スロートレーニング

軽い負荷でもゆっくり筋トレをすると成長ホルモンが分泌され、重い負荷の筋トレ同様の効果が得られます。4～5 秒かけてゆっくり腰をおろし 4～5 秒かけてゆっくり腰を上げるスロースクワット、膝を立て仰向けに寝て 4～5 秒かけて体を起こし、4～5 秒かけて体を元に戻すスロー腹筋、両手両膝を床につけ 4～5 秒かけて腕立て伏せをするスロー腕立て伏せ。これらを 1 日に 10 回×2 セット行います。さらにこの後に有酸素運動をすると脂肪が燃焼されやすくなります。

くらしに＋（プラス）

CoV　はえ取りビン

透明感のある美しいガラスのオブジェながら、ハエやコバエを仕留めてくれます。昭和初期から伝わる伝統の形で、内側にジュースやビールなどを入れて置くと香りに誘われハエが中に入り、出られない仕組みになっています。薬品を一切使わないので、小さな子どものいる家庭でも安心です。色はグリーンとレッドの 2 色。「アンジェ」のウェブショップで購入できます。



http://item.rakuten.co.jp/angers/124393/

これってな～に!?

フェアトレード

直訳すれば「公平な貿易」です。途上国にとって「アンフェア」な国際貿易により貧困を拡大させているとの問題意識から、途上国の原料や製品を適正な価格で購入して、立場の弱い人たちの自立や生活改善を促すことを目的に取り組みが始まりました。コーヒー豆や紅茶、はちみつなどの食料品、バナナ・マンゴーなどの果物の他、衣料品やアクセサリーなどフェアトレード品はいろいろあり、最近はスーパーなどでも取り扱うようになってきました。安心・安全で作った人の温もりが感じられる製品を購入して、途上国の支援に役立てたいものです。



TVチャンピオン収納王に聞く、読んだらすぐできる吉田式収納のコツ



TVチャンピオン収納王　収納コンサルタント　吉田トシコ

部屋に調和したリメイク家具を作るコツ

収納上手な人は、物を「使いまわす」のが上手です。例えば、ラーメンを入れても、うどんを入れても、サラダボウルに使ってもしっくりする「どんぶり」を見つけたら、嬉しくなりますよね。使いまわせる食器があれば、全体数も減るので収納が楽になります。

「今月の目標」
◎家具を上手に
使い回そう


写真１

写真１をご覧下さい。吉田先生のリビングにある整理棚です。白い扉にコゲ茶の天板がアクセントになっています。実はこれ、もとは真っ白なレンジ台でした。そのままリビングに置いては部屋の雰囲気が台無しです。カラーコーディネートを学んだ吉田先生から色合わせのコツを伺いました。

【部屋全体の色をチェック】

あなたの部屋は何色ですか？そんなふうに考えたことありますか？

基本は床から天井へ濃い色から薄い色にしていく、基本の色を 70%、25%が同系色、５%をアクセントカラーと考えるとよいそうです。

写真１を見てみると床が茶系、ソファーと壁がベージュ系になっています。アクセントカラーは棚の上に乗ったオーディオの青です。茶系（赤系）のアクセントカラーは反対色の青系となります。

【この部屋にリメイク家具を調和させる】

では、この部屋にレンジ台を調和させるには、どんな工夫があるのでしょうか。

まず、棚板に茶色のカッティングシートを貼りました。これは、床の色に合わせました。真っ白なキッチンカウンターに茶色を加えるだけで、ぐっと引きしまった表情に。それから、取っ手が汚れていたので、新しいものに付け替えました。これも、上に乗せたオーディオやプリンター（または電話付きＦＡＸなど）の質感に合わせて、メタリックなものにしました。カッティングシートや取っ手はホームセンター等で購入できます。

【収納の工夫】

カラーコーディネートを上手に利用してレンジ台がリビング収納に変身しました。さて、**リビング収納のポイントは「扉つきにして見えない工夫をすること」「当日の新聞を置く場所など、使いかけのものをちょい置きできる場所を作ること」**です。

棚の中にはリビングに置いておきたい手紙などの書類・領収書・時刻表・電話帳・取扱説明書などを入れておきます。注意する点は、重ねずに縦に並べられる高さを確保することです。
（写真２参照）


写真２

もう捨てるしかないと思っていた家具がありましたら、ちょっと色合わせを考えて、ステキに変身させてみて下さい。

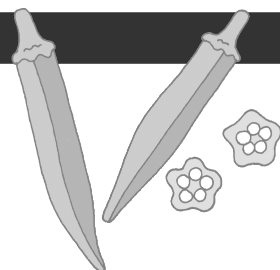
二十四節気

6月6日　芒種（ぼうしゅ）：稲や麦などの穂先に芒（ぼう：とげのようなもの）がある穀物の種まきをする頃という意味。西から梅雨入りする頃です。

6月22日　夏至（げし）：一年中で一番昼が長い日ですが、梅雨のためあまり実感されません。花しょうぶやアジサイなど、雨が似合う花の時期です。

カラダすっきり！イキイキ！健康サプリ

オクラ



ネバネバが特色のオクラ。この“ぬめり”はムチンと呼ばれる糖たんぱく質とペクチンと呼ばれる食物繊維です。ムチンには粘膜を保護する働きがあるので、胃の粘膜を強くして胃炎や胃潰瘍を予防したり、花の粘膜を保護して感冒にかかりにくくします。アルコールからも胃壁を守るので、お酒のおつまみにおすすめです。保水効果もあるので美肌も期待できます。一方、ペクチンには整腸作用や、糖尿病、動脈硬化、高血圧を予防する効果があります。便秘に有効な食物繊維も豊富です。旬は夏。濃い緑色で白いうぶ毛に覆われている新鮮な物を選びましょう。

体にイイRecipe（レシピ）

「かぼちゃとれんこんのおかずサラダ」

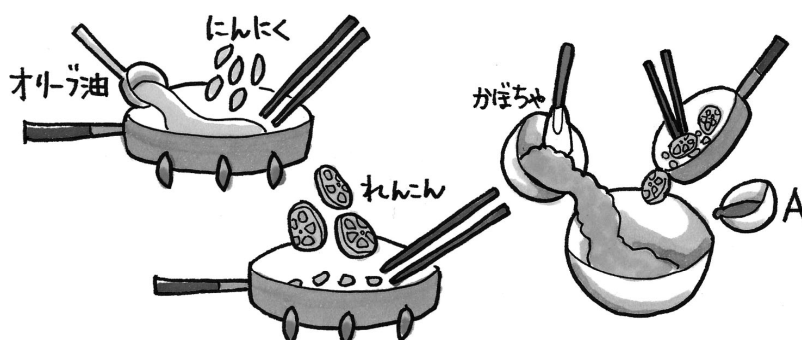
ホクホクのかぼちゃとれんこんでボリュームたっぷりのおかずサラダはいかがですか？



＜材料（4人分）＞　1人分約261kcal

かぼちゃ…500g
れんこん…２節
オリーブ油…大さじ１
A　塩・こしょう…少々
　　マヨネーズ…大さじ３
　　しょう油…大さじ１/２

①かぼちゃは一口大に切り、柔らかくなるまでよく茹で、荒めにつぶしておく
②れんこんは皮をむき、薄くスライスしておく
③にんにくを薄くスライスしておく
④オリーブ油を温めたフライパンで、③のにんにくを炒める
⑤④に②を加えてよく炒める
⑥ボウルに①と⑤、A を加えて混ぜ合わせれば出来上がり



編集後記

もうすぐ梅雨ですね。うっとうしい天気が続く前にしっかり準備をして雨の時期を迎えましょう。

まず行いたいのはカーテンやシーツ、ソファカバーなどの大物の洗濯です。汚れたままにしておくと湿気で臭いも気になります。晴れた日に洗ってすっきりさせておきましょう。また湿気や臭いがこもりやすいクローゼットや靴箱も要注意です。隅ずみまで埃を払い、新聞紙や除湿剤などを置いて湿気対策をしておけばカビも防げます。洗濯機も梅雨の時期はカビが倍増するので気をつけましょう。酸素系漂白剤を使って、洗濯曹の裏側の汚れをしっかり落としておけば安心です。そして雨の時期に活用したいのが防水スプレーです。レインコートや靴、バッグはもちろん、スーツやスラックスにもかけておけば雨の日も快適です。汚れが付きにくくなるので、カーテンやテーブルクロスにもおすすめです。試してみてくださいね。

